

И. С. Потапов, А. С. Емельянова**ПЛАНИРОВАНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРА
В ШОССЕЙНЫХ ВЕЛОГОНКАХ**

Велогонки на шоссе – командный вид спорта. За успехом лидера стоит колоссальная работа всей команды по его обеспечению: от банального снабжения питанием до решения тактических задач [2]. Каждый гонщик выполняет оговоренную в контракте функцию. Только таким образом команда может быть успешной. Подготовка гонщиков со специализацией в своем амплуа сейчас является очень актуальной проблемой. Очевидно, например, что подготовка горного гонщика и гонщика-спринтера не может быть одинакова. Горная подготовка не только не добавит спринтеру взрывной силы, но и, наоборот, за счет отрицательного переноса физических качеств, угнетет ее. Дифференцирование подготовки велосипедистов по их амплуа – наиболее яркая тенденция в современном велоспорте, которая не нашла должного отражения в научно-методической литературе. Так, для подготовки велосипедистов горного плана разработано достаточно много тренировочных программ [4]. Безусловно, горные гонщики – это классика велоспорта, и все супермногодневки выигрывают именно они. Но не стоит забывать о множестве однодневных равнинных гонок, этапах тех же супермногодневок, критериумах, чемпионатов мира и т. п., первые места на которых разыгрываются между спринтерами.

Сказанным определяется актуальность данной работы, целью которой является разработка содержания и структуры мезоциклов подготовки спринтеров в шоссейных велогонках.

Подготовка шоссейника-спринтера очень сложна и специфична. Для успеха на финише он должен быть способен максимально ускориться на фоне уже пройденных 200, а иногда и более километров. Соответственно уровень развития и выносливости и взрывной силы и максимальной скорости должен быть у такого гонщика на очень высоком уровне. Как известно, при развитии выносливости угнетается взрывная сила и максимальная скорость. Поэтому и нужно решить эту задачу – развить спринтерские качества, не потеряв при этом уровень специальной выносливости.

Данную проблему можно эффективно решить на основе концепции блоковой подготовки, предложенной В. Б. Иссуриным, суть которой заключается в последовательном развитии физических качеств [3]. При таком подходе к тренировкам у шоссейников-спринтеров можно реализовать достаточное тренировочное воздействие как на взрывную силу и максимальную скорость, так и на специальную выносливость. Поскольку данные качества развиваются не одновременно, для каждого должна быть установлена последовательность и длительность концентрированного применения соответствующих средств, вызывающих специфические адаптационные сдвиги, прежде всего в энергообеспечении [1]. Подготовка шоссейника-спринтера, исходя из представлений о блоковой периодизации, на наш взгляд, должна состоять из трех концентрированных мезоцикловых блоков: накопительного, трансформирующего и реализационного.

В накопительном мезоцикле спортсмен должен набрать потенциал выносливости и специальной силы, качеств, одновременное развитие которых является взаимодополняющим. Тренировки на данном этапе подготовки отличаются относительно низкой интенсивностью при частоте сердечных сокращений на 5–7 в минуту ниже порога анаэробного обмена на протяжении длительного времени (до 6 часов непрерывной работы).

После создания надежного базового фундамента начинается трансформация их непосредственно в максимальную скорость и взрывную силу во втором мезоцикловом блоке. На данном этапе должны быть использованы самые тяжелые и специфичные тренировочные воздействия на велосипедиста. Это достигается использованием упражнений со штангой и упражнений на развитие спринтерского рывка.

На последнем этапе следует восстановление и наступление фазы суперкомпенсации ко дню старта. В реализационном мезоцикле идет работа на совершенствование максимальной скорости. На данном этапе следует использовать упражнения в облегченных условиях (за машиной, в безветрии), способствующие развитию именно максимальной скорости, что невозможно при обычной езде на велосипеде.

Известно, что последовательное развитие физических качеств при традиционной периодизации подготовки на основе больших циклов может вовлечь развитие детренированности. В блочном – многоцикловом планировании данная проблема решается использованием такого явления как остаточный эффект, когда высокий уровень развития физического качества сохраняется некоторое время после прекращения работы по его развитию.

Для каждого физического качества длительность сохранения эффекта различна: у выносливости 20–25 дней, силы 10–14 дней, у скорости 5–7 дней. При правильном использовании системы блоковой периодизации должно произойти суммирование ко дню соревнований.

Таким образом, предлагаемая модель планирования мезоциклов подготовки спринтеров в шоссежных велогонках отвечает современным тенденциям развития данного вида спорта.

1. См.: *Дрюков В. А.* Многоцикловая структура годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов в современном пятиборье // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7-й Междунар. науч. конгр. : материалы конф. 24–27 мая 2003 г. М., 2003. Т. 3. С. 160–161.

2. См.: *Ердаков С. В., В. А., Михайлов, Капитонов В. В.* Тренировка велосипедистов-шоссеистов. М.: ФиС, 1990. 176 с.

3. См.: *Иссуринов В. Б.* Блочная периодизация спортивной тренировки : монография. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.

4. См.: *Карпенко А. Г.* Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссеистов высокой квалификации : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Минск, 1988. 22 с.

УДК 316.62-057.85

Е. А. Проворова

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТЕРЕОТИПЫ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Данная статья основана на интервью с одним из представителей молодых специалистов, опыт работы которого составляет два года на момент проведения исследования (октябрь-декабрь 2011 г.). Проведенное глубинное интервью на тему профессиональных ориентаций дало материал, проанализировав который можно выделить конкретную проблему не одного отдельно взятого человека, а целого поколения.

© Проворова Е. А., 2014